

Manual 1



Tiempo de entrenamiento: 10 semanas

Índice

Introducción.....	4
Antes de empezar.....	5
Pene Sano en cuerpo Sano.....	8
El Agua.....	8
La Dieta Equilibrada.....	9
Lo Contraproducente.....	9
Respiración.....	10
Ejercicios	
Kegels 1.....	11
Descubriendo el músculo PC.....	11
EL Ejercicio.....	12
Respiración.....	13
Kegels 2.....	13
Precalentamiento.....	15
El ejercicio.....	15
Expan 1.....	17
Expan 2.....	19
Bombeo.....	20
Flex 1.....	21
Flex 2	22
S-Glande.....	24
Relajación.....	26
Masaje Genital.....	27
Eyacuación Precoz.....	29
Programas.....	31
Primer Paso: Medición Preparación.....	31
Segundo Paso: Elementos.....	32
Tercer Paso: Manos a la obra.....	32
Programa Básico.....	33
Nivel 1, 2, 3 y 4.....	33

Variación Programa 1.....	34
Variación Programa 2.....	34
Rutinas.....	35
Sistema Reproductor Masculino	
Anatomía Básica.....	36
No Subestime el Prepucio.....	41
Erección Mecanismos y Consejos.....	44
Testículos	
¿que hacen los testículos?	45
Haciendo bebés.....	46
El desarrollo de los testículos.....	47
El Tamaño.....	47
Problemas	
Disfunción Erectil - Un problema del pasado.....	48
Enfermedad De La Peyronie.....	49
La Fimosis.....	51
Fordyce.....	54
Agradecimientos.....	55

Introducción

Nuestras Técnicas y Ejercicios son el resultado de la evolución y del profundo estudio de *técnicas ancestrales* utilizadas por los indios Guaraníes, habitantes de las selvas subtropicales de América del Sur. Técnicas muy similares fueron utilizadas también por otros grupos primitivos desde tiempos inmemoriales en otros lugares del mundo. El programa por nosotros desarrollado se basa en dichas técnicas, infinitamente mejoradas gracias a los avances en el conocimiento del cuerpo y su funcionamiento que nos aporta la medicina moderna. Gracias a *12 años* de uso personal de esta técnica, del continuo estudio para mejorarla día a día, hoy ya por un equipo de personas incluidos varios médicos y urólogos, podemos asegurarle un ¡ éxito rotundo !.

Estamos conscientes de que todo esto puede sonar a puro palabrerío, pero le podemos asegurar que es *muy real y serio*. Tras mucho trabajo hemos creado una fuente de recursos para su desarrollo personal, tanto físico como mental. Encontrará en nuestro manual *mucho mas que técnicas y ejercicios para aumentar el tamaño de su pene, el sexo para Usted tendrá otro significado*.

Antes de empezar lea lo siguiente

- Con solamente leer el programa y avanzar en este sitio, nada podrá lograr en lo que a tamaño de pene se refiere. Así que "*Manos a la obra*", los resultados llegan con el uso de esta información.
- La idea es "**animar**" y/o inducir el crecimiento del pene, y la evolución de todo el sistema masculino, **No FORZARLO**.
- Como todo ejercicio necesita aplicarse gradualmente, debemos adaptar nuestro sistema lentamente y no someterlo de un día para otro.
- Entienda a fondo cada rutina antes de aplicarla.
- Siempre inicie cada sesión con el adecuado precalentamiento, como en todo tipo de ejercicio. Esto es crucial para evitar lesiones.
- Lea el Programa completo antes de iniciarlo. Hay ejercicios que desarrollan cualidades puntuales, asegúrese de saber lo que está haciendo y de estar poniendo mayor esfuerzo en reforzar las áreas que mas lo necesiten.

Y por su puesto estamos conectados para escucharlo y guiarlo. Consúltenos ante cualquier duda, pídanos consejo, envíenos sugerencias, comentarios, o lo que se le ocurra.

El Programa **FUNCIONA**, y nuestro objetivo es que Usted logre los suyos. Que mejore su vida en todo aspecto y disfrute todo lo que ésta tenga para ofrecerle, ya se dará cuenta solo de los increíblemente **BUENOS efectos** colaterales que trae el desarrollo de su **MASCULINIDAD**.

Ahora unas palabras que nos vimos forzados a introducir en este manual.

Al leer este manual usted entiende y acepta los siguientes términos:

1. El primer paso es un chequeo físico completo. Consulte a su médico antes de iniciar este o cualquier otro programa de ejercicios.
2. No existen dolencias o efectos adversos conocidos resultantes de la información
3. contenida en este sitio si se usa correctamente.
4. La aplicación e implementación de los ejercicios contenidos en este manual completo es de su exclusiva responsabilidad. Nosotros no seremos responsables por cualquier daño o perjuicio directo o indirecto resultante de la utilización de la información provista. No seremos responsables por cualquier lesión que resulte del uso, desuso o abuso de esta información.

Todo el material contenido en este manual debe ser tomado solo como información. Lo que Usted decida hacer con esta información queda bajo su completa responsabilidad.

Respete las Siguietes Consideraciones

Los hombres y las respuestas de sus organismos frente a todo tipo de situación, tanto buenas como malas, como son la *ejercitación, estrés, dietas, etc.*, son muy variadas. *Cada individuo es único, y única será su respuesta a nuestro Programa.* ¿Por qué decimos esto? Es evidente. Es imposible asegurarle que, por ejemplo en un mes la longitud de su pene aumentará 3 centímetros y su grosor (perímetro) 1. A alguien podría llegar a pasarle, pero todo depende de tantas variables que las predicciones son imposibles. Por esto en ningún lugar del manual relacionamos rígidamente fechas con ganancias. Las fechas son muy relativas, el programa a seguir que encontrará mas adelante, según nuestra experiencia, se adapta a la mayoría de los hombres, pero *el mejor juez para esto es Ud.* Si nota que por algún motivo que no está listo para subir de nivel, sea honesto consigo mismo y dese mas tiempo. Recuerde, la idea **NO es FORZAR** nada, sino **INCENTIVAR** el desarrollo.

Ahora bien, *tampoco hay que dormirse en la contemplación, "tranquilo pero firme"*. La **frecuencia** de los ejercicios es fundamental, y por esto es que el Programa no solo es una lista de ejercicios para realizar a su libre voluntad, sino que incluye un cronograma, al que Ud. deberá ajustarse lo mejor que pueda, siempre respetando la respuesta de su cuerpo. Con esto no contradecemos lo del párrafo anterior, antes de escalar un nivel de exigencia física, **Ud.** será quien diga si está listo.

Todo esto que tal vez le parezca confuso ahora, será completamente claro cuando estudie este cronograma.

Nuestro aparato reproductor es una parte de nuestro cuerpo, y como tal, su buen funcionamiento, salud y desarrollo no puede ser aislado. Tal vez escuchó el dicho que dice "Mente sana en cuerpo sano", bueno acá vamos a inventar otro **"Pene sano en cuerpo sano"**. El estado del cuerpo en su totalidad es fundamental, puedo llegar a importantes ganancias en un cuerpo descuidado, pero en uno en buen estado estas aumentan geométricamente. Por eso *no desestime nuestras recomendaciones dietarias* en la sección correspondiente, y *haga ejercicios*, no necesita ser un físico culturista, solo trate de evitar la vida sedentaria y los malos excesos (tabaco, alcohol, drogas, etc.).

Y aquí lo que muchos preguntan, y con razón. *¿Que pasa con las relaciones sexuales durante el Programa?*, la respuesta es: **Tengan todo el sexo que quieran, como quieran y cuando quieran**. Y este consejo no es solo durante el Programa, sino de por vida. El sexo es el mejor ejercicio para mantener saludable al sistema (dejando de lado las enfermedades de transmisión sexual), y no solo al aparato reproductor, sino a todo el cuerpo y al espíritu. Con respecto al sexo durante el Programa, solos van a descubrir que es conveniente darle un tiempo de descanso al sistema entre sexo y ejercicios o viceversa.

De aquí surgen las Consideraciones y puntos a tener en cuenta, **respételos** porque son la clave del éxito:

- 1 - Respete sus tiempos. Escuche a su cuerpo.**
- 2 - Regularidad y Constancia.**
- 3 - Mantenga el estado integral de su cuerpo, haga ejercicios.**
- 4 - Balancee su Dieta. Mejore sus hábitos alimenticios.**

También es bueno entender la estructura, funcionamiento y respuestas de nuestro sistema. Por esto le aconsejamos estudiar la sección titulada Sistema Reproductor Masculino.

Pene Sano en Cuerpo Sano

Es imposible mantener una parte de nuestro cuerpo sana, sin mantener o cuidar la integridad del mismo.

Nuestro consejo es la alimentación sana y evitar los excesos. Con esto los beneficios que logrará con nuestro programa se potenciarán.

No daremos una dieta detallada de que, como y cuando comer, solo mostraremos los efectos causados por ciertos excesos, mencionaremos necesidades energéticas, y hablaremos de algunas vitaminas. Como maneje Ud. esta información es asunto suyo.

Nuestra única exigencia con respecto a sanear su cuerpo es la siguiente:

El Agua

El agua es el componente principal de los seres vivos. De hecho, se pueden vivir meses sin alimento, pero sólo se sobrevive unos pocos días sin agua. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. Aproximadamente el 60 % de este agua se encuentra en el interior de las células (agua intracelular). El resto (agua extracelular) es la que circula en la sangre y baña los tejidos.

Necesitamos unos **tres litros de agua al día como mínimo**, de los que la mitad aproximadamente los obtenemos de los alimentos y la otra mitad debemos conseguirlos bebiendo. Por supuesto, en determinadas situaciones o etapas de la vida estas necesidades pueden aumentar considerablemente.

Si consumimos agua en grandes cantidades durante o después de las comidas, disminuimos el grado de acidez en el estómago al diluir los jugos gástricos. Esto puede provocar que los enzimas que requieren un determinado grado de acidez para actuar queden inactivos y la digestión se ralentice. Los enzimas que no dejan de actuar por el descenso de la acidez, pierden eficacia al quedar diluidos. Si las bebidas que tomamos con las comidas están frías, la temperatura del estómago disminuye y la digestión se ralentiza aún más. Como norma general, **debemos beber en los intervalos entre comidas**, entre dos horas después de comer y media hora antes de la siguiente comida. Está especialmente recomendado beber uno o dos vasos de agua nada más levantarse. Así conseguimos una mejor hidratación y activamos los mecanismos de limpieza del organismo.

En la mayoría de las poblaciones es preferible consumir **agua mineral**, o fuente de confianza, NO el agua de la red pública. A esta se le añaden compuestos químicos como el flúor o el cloro, que a pesar de ser imprescindible para evitar la contaminación microbiológica, puede resultar peligroso incluso en las dosis utilizadas por la sanidad pública.

La Dieta Equilibrada

Una dieta equilibrada es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo.

Este estado de gracia nutricional es aquel en que la alimentación cubre los siguientes objetivos:

- Aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sea suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios. Ni más ni menos.
- Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas). Que no falten, pero tampoco sobren.

Que las cantidades de cada uno de los nutrientes estén equilibradas entre sí.

Lo Contraproducente

Entre los factores que neutralizan o destruyen ciertas vitaminas y que perjudican nuestra salud integral tenemos los siguientes:

- **Bebidas alcohólicas:** Aportan calorías sin apenas contenido vitamínico disminuyendo el apetito y generando carencias, especialmente de vitaminas B1, B2, B3, B6, y ácido fólico.
- **Tabaco:** Aumenta la necesidad de nuestro cuerpo de Vitamina C, puesto que esta vitamina interviene en los procesos de desintoxicación reaccionando con los tóxicos del tabaco. Si no puede abandonar este vicio recomendamos un aporte superior de Vitamina C (incluso el doble o el triple).
- **Drogas:** Como en el caso anterior, son tóxicos para el organismo por lo que se deberá incrementar el aporte de vitamina C. Debido a que en muchos casos también disminuye el apetito, deberemos aportar suplementos de vitaminas del grupo B y ácido fólico.

- **Estrés:** Bajo tensión emocional o psíquica, las glándulas suprarrenales segregan una mayor cantidad de adrenalina, que consume una gran cantidad de vitamina C. También se necesitan mayores cantidades de vitamina E y de las del grupo B.
- **Azúcar:** El azúcar blanca no aporta ninguna vitamina a nuestro organismo. Por el contrario, requiere de un aporte de vitaminas y minerales de nuestras propias reservas para metabolizarse (sobre todo B1).
- **Medicamentos :** Los antibióticos y los laxantes destruyen la flora intestinal, por lo que se puede sufrir déficit de vitaminas K, H o B12

Respiración - Fundamental Para Un Ejercitar Sano

La respiración es crucial. Al igual que durante todo ejercicio el **respirar correctamente** es muy importante, para Nuestros Ejercicios, todos ellos sin excepción, también lo es.

La diferencia es que con actividades físicas tales como correr, remar, o cualquier deporte, nuestro cuerpo nos exige y obliga a respirar con mayor intensidad (lo que no significa que nos haga hacerlo correctamente).

Con los ejercicios aquí incluidos el cuerpo no nos exige mayor cantidad de oxígeno, pero sí lo necesita. Es crucial que nuestra sangre esté bien oxigenada al llegar al pene, tanto para su salud en general como para que los resultados sean buenos. **Necesitamos células sanas, capaces de crecer, hacerse más fuertes y reproducirse.** Una célula con falta prolongada de oxígeno o mala oxigenación se deteriora o muere.

Todas las rutinas exigen mucha sangre circulando por nuestro aparato reproductor en general, sobre todo el pene, el músculo PC y los Testículo.
¡ Que NO le falte OXIGENO!

Lo único que vamos a recomendar en este punto es a "Inhalar por la nariz cuando no estamos esforzando ningún músculo", y "Exhalar por la boca lentamente cuando estamos haciendo un esfuerzo o contracción".

Kegels Nivel 1- Por Un Sistema Siempre Joven y Una Próstata Sana

Este ejercicio es la **piedra fundamental de nuestro sistema reproductor**. Es el ejercicio que pone en forma nuestro **músculo PC**, cuyo buen estado es condición básica para la salud de *nuestra Próstata, la correcta irrigación de todo el sistema, el control de la eyaculación, la fuerza de la eyaculación y su volumen, la firmeza de nuestras erecciones y su tiempo de duración*. Y todo esto solo en el aspecto sexual, también evitará que usemos pañales para adultos.

En resumen... ::: WOW !!!

Este ejercicio fue desarrollado por el Dr. Arnold Kegel, un ginecólogo que vio la necesidad en ciertas mujeres de ejercitar el músculo PC luego de dar a luz. Luego de estudios mas detallados se llegó a la conclusión de que los Kegels son beneficiosos para todo el aparato reproductor femenino en general, y no solo para luego del alumbramiento. Por supuesto también se llegó a la conclusión que es bueno y más que recomendable también para el hombre, y hoy se sabe que es fundamental para la salud de la Próstata.

Lo que a continuación describiremos como kegel 1, es este ejercicio. Lo que denominaremos Kegel 2 (Nivel 2), es uno de los ejercicios que nos llegó a nosotros a través de generaciones.

Descubriendo el Músculo PC.

Para poder trabajar sobre el **PC**, primero debemos tenerlo completamente identificado, debemos sentirlo y aprender a manejarlo a voluntad. ¿Alguna vez al orinar detuvo voluntariamente el flujo de orina? ¿Nunca movió su pene sin tocarlo con las manos?

Bueno, si sus respuestas fueron SI, ya sabe cual es el músculo PC. Si fueron NO, trate ya mismo de hacerlo. Si pueden detener la orina y mover el pene con el PC, vamos bien, si no pueden, **agradézcanse** haber ingresado a este sitio.

El Ejercicio

Para empezar a poner en forma nuestros músculos pélvicos, y particularmente el **PC** haga lo siguiente:

Flexione su Ano (ciérrelo), si, comience por ahí, a estos músculos todos los humanos lo mantenemos en estado. Flexiónelo lentamente. A medida que este se cierre con fuerza, continúe flexionando, mas y más hasta que ya no pueda.

Contenga esta flexión por 10 segundos y luego afloje lentamente.

Aguarde otros 10 segundos antes de volver a flexionar, a esto denominaremos una repetición.

Los 10 segundos no deben ser cronometrados, es un tiempo aproximado, la idea es que la contracción y liberación del músculo sigan el ritmo de la respiración como se describe mas abajo.

Junto con el ano ha flexionado todos sus músculos pélvicos, incluido el **PC**.

Con el tiempo podrá sentir y ejercitar *solo el músculo PC* a completa voluntad.

La idea es hacer por el resto de su vida **3 series de 10 repeticiones** cada una distribuidas a lo largo del día (por ejemplo 10 repeticiones a la mañana antes de salir de la cama, 10 a la tarde en la oficina, y 10 a la noche antes de dormir).

En el primer nivel del programa como se le indicará que estas 3 series se realizarán día de por medio (un día si y un día no), con el objetivo de **fortalecer** el músculo PC gradualmente **sin riesgo de fatigarlo**. Al Pasar a un nivel superior y por el resto de su existencia le recomendamos que haga la rutina **tres días seguidos y que descansa el cuarto** (3 días sí y un día no).

Como ya repetimos un par de veces, este ejercicio hágalo **de por vida**, aún luego de haber alcanzado sus objetivos en lo que a tamaño y performance se refiere. Mantendrá su próstata sana y su sistema reproductor en perfecto estado para siempre.

Respiración:

Los músculos deben recibir oxígeno y eliminar residuos a través de la sangre.

- **Inhale** profundamente, y comience a **Exhalar** mientras lentamente *contrae* su músculo **PC** (o ano).
- **Inhale** nuevamente en profundidad mientras *libera* lentamente esta contracción.

Cuando termine su Inhalación, su músculo **PC** deberá estar completamente relajado. Nuevamente, mientras comienza a Exhalar comience a contraer su PC para la nueva repetición.

Kegels Nivel 2 – Evolucione

Como mencionamos en Kegel 2 este ejercicio es uno de los que se ha mantenido sin variantes desde sus orígenes, transmitido de padre a hijo desde tiempos inmemoriales en la Mesopotamia Argentina.

Ahora lo hemos categorizado de **nivel 2**, ya que es más exigente que el **Kegel 2**, y va a ser utilizado por Ud. luego de que su músculo PC haya sido tonificado por este en el primer nivel.

Además de todos los beneficios ya mencionados que trae el **kegel 1** se agregan a este unos cuantos. *Con este se incrementa la capacidad de contener sangre del pene, y se agiliza el flujo de la misma desde y hacia el pene.* Esto refuerza la expansión de las cavidades del tejido eréctil y aumenta la regeneración de tejido, con lo que se refuerza el aumento de tamaño del pene en general. Es además la herramienta que nos permitirá un inmenso **control sexual** y que agudizará nuestra **sensación de placer**. Le permitirá regular el flujo de sangre a discreción, y podrá mantener erecciones tan prolongadas como lo desee.

1. - Relájese. Sentado o recostado, como prefiera, si es posible desnudo de la cintura para abajo, pero debe estar cómodo y relajado.
2. - Tome su pene en estado de flacidez con sus manos, y suavemente retire la piel (prepucio) de la cabeza del pene (glande) dejándola al descubierto (si es circuncidado obviamente omita este punto).

3. - Masajee su pene en la zona por debajo del Glande (entre este y el tronco) despacio, provocándose una erección. No se masturbe, solo logre la erección de forma gradual, lenta.
4. - Luego de esto inicie un masajeo más vigoroso, pero solo en la misma sección del pene (no involucre a la cabeza, glande), esto con el objeto de conseguir una erección mas firme, trate de alcanzar la mayor rigidez posible.
5. - Luego coloque las dos manos, abiertas, palmas abajo sobre su pelvis, dejando su pene atrapado entre ellas. Una los pulgares y superponga el resto de los dedos de tal forma de formar un orificio con forma de ojo entre ellos a través del cuál pasará su pene erecto en su máximo posible. Mantenga el resto de sus dedos pegados a los índices formando planos uno encima del otro (no importa que mano esté arriba o abajo).
6. - Estreche el orificio hasta apretar la base del pene y presione las manos contra su cuerpo. Estrangule la base del pene con firmeza pero no haga fuerza, asegúrese de no llegar a sentir ni la más mínima molestia.
7. - Ahora y solo ahora, haga una flexión **Kegel 1**. Esto hará que su pene se levante. Manténgalo alto (músculo PC contraído) por unos **10 segundos**.
8. - Tras lo cuál, libere con lentitud al PC hasta liberarlo por completo. Trate de mantener la erección.
9. - Aguarde unos 30 segundos o 1 minuto, recupere su erección completa y repita el ejercicio.

El número de repeticiones depende de Usted. Si puede llegar a las **10 repeticiones**, bien, hágalo, si no haga las que pueda, pero **no supere las 10**.

10. - Finalizada la serie, con el pene ya flácido, póngase de pie y sacúdalo moviendo las caderas, haciéndolo "aplaudir" contra sus piernas, no mucho 3 o 4 veces, y luego camine un poco. Esto es importante para regularizar la circulación sanguínea.

Este es otro ejercicio (al igual que **Kegels 1**) que conviene realizar con periodicidad, aún después de haber logrado los objetivos en lo que a tamaño y control se refiere. Lo más conveniente es día de por medio, cambiar una de las series de **Kegels 1** por una serie de **Kegels 2** (una serie de 10 repeticiones).

Respiración: igual a kegel 1.

Precalentamiento - Evite lesiones, tómese lo seriamente

Ejercicio fundamental para lograr longitud

Como antes de toda actividad física que amerite esfuerzo (deportes, ejercicios, etc.), el precalentamiento es vital tanto para evitar lesiones como para mejorar los resultados.

En nuestra rutina de ejercicios en particular, el precalentamiento es **crucial**, y debe dársele la misma importancia que al resto de los ejercicios. Hay personas que llegan a desestimar y descuidarse con el precalentamiento, tal vez porque es lo único común a todas las rutinas. Si no se toma con la seriedad que se merece, aumentamos la posibilidad de que surjan pequeños puntos rojos en el pene (si bien estos no son perjudiciales y es común que algunos aparezcan aún con un precalentamiento adecuado) y limitamos el desarrollo longitudinal.

En este punto cabe aclarar que en los **kegel 1**, no es necesario el ejercicio aquí detallado. Para el **kegel 2** si bien no es esencial, los beneficios de hacerlo son varios, ya que favorece los resultados.

Es muy importante realizar este ejercicio correctamente para lograr longitud ya que da elasticidad a lo que mal llamamos "tendón del pene" (una banda fibrosa del cuerpo del pene) que limita el desarrollo longitudinal en muchos hombres. Si no efectúa este ejercicio correctamente y su "tendón" no posee elasticidad suficiente, solo notará aumento de grosor pero no de longitud. A muchos que les ocurre esto les aconsejamos realizar el ejercicio todos los días, inclusive los días de descanso.

El Ejercicio.

1º - Tome una toalla y empápela en agua caliente. ¿Que tan caliente? - Muy caliente, pero sin llegar al punto en que produzca quemazón, antes de colocarla sobre su pene, chequee la temperatura colocándosela sobre el abdomen, si la soporta allí sin problemas, continúe.

2º - Envuelva con la misma su pene, cubriendo toda la superficie del mismo, es importante que toda la superficie se cubra. Manténgala así por unos dos minutos. Cuando la remueva, el pene debe estar enrojecido. Si por algún motivo no se enrojece repita el procedimiento.

3° - Logrado esto, vuelva a mojar la toalla calentarla nuevamente y esta vez, no solo envuelva su pene, sino toda su área genital, desde el ano hasta el pene, testículos incluidos. Pero esta vez hágalo solo por unos **30 segundos**.



4° - Estando de pié, con su pene en estado de flacidez, tómelo de la cabeza con firmeza y estírelo hacia el suelo hasta que sienta que va a comenzar a molestarle. Nunca llegue a un estado de molestia o dolor. *Sosténgalo* allí por **30 segundos** y suéltelo.



5° - Vuelva a tomarlo, y repita el ejercicio pero esta vez estírelo hacia su derecha.



6° - Ídem anterior, pero esta vez estírelo hacia su izquierda.



8° - Ídem anterior, pero esta vez estírelo hacia adelante.

9º - Mueva sus caderas sacudiendo su pene haciéndolo "aplaudir" contra sus piernas unas 10 veces.

Como se destaca en las rutinas ya dentro del programa esto debe repetirse paso a paso por unos **5 minutos**.

Con esto ya está listo para pasar al siguiente ejercicio de la rutina. Y recuerde nuevamente, *el precalentamiento es esencial para evitar lesiones y favorecer el desarrollo*.

Expan Nivel 1 - Comience a notar el cambio-

Este es otro de los ejercicios del programa original transmitido desde hace generaciones casi sin variaciones. Es sin duda el ejercicio más efectivo (Junto a su nivel 2 – expan 2 que existe para el agrandamiento del pene (tanto en largo como en diámetro).

La aplicación de este ejercicio tiene como consecuencia directa el agrandamiento de las cavidades del cuerpo cavernoso del pene, el tejido eréctil, no hay destrucción celular solo aumento de tamaño de las cavidades individuales, las que en conjunto traen el aumento de tamaño general del pene tanto flácido como erecto. También favorece el fortalecimiento de las cavidades de los tres cuerpos del pene (remitirse a la sección Sistema Reproductor Masculino: Anatomía), y de las arterias y venas.

Este es el ejercicio que (junto a su versión superior **Expan 2**) le permitirá notar cambios relativamente rápido, pudiendo aumentar la longitud de su pene unos **2 cm** el primer mes, y superar la ganancia de 10 cm al año aproximadamente, y ganancias aún mayores con mas tiempo.

1º - Consiga una erección parcial, de entre un **70 y 80 %** de su máxima posible.

2º - Unte una muy *generosa cantidad de lubricante* (recuerde nuestras recomendaciones respecto a que lubricante, No use jabón) en toda la superficie del pene, debe quedar bien resbaloso.

3º - Con su índice y pulgar, **colocándolos en paralelo**, tome al pene en su base, lo mas cerca del cuerpo posible, y presione (que las puntas de los dedos no se toquen, y con el pulgar en la parte superior).

4º - Avance hacia la cabeza del pene manteniendo la presión, hacia adelante (perpendicularmente al cuerpo), a este movimiento lo llamaremos estiramiento. La intensidad de la presión ejercida debe ser tal que Ud. sienta la sangre desplazarse a medida que avanza. Recuerde que, al igual que en todo ejercicio del programa, **no debe sentir dolor ni molestia alguna.**

5º - Al llegar a la base del Glande, libere su pene al mismo tiempo que toma al pene desde su base con la otra mano repitiendo el proceso. O sea vamos intercalando manos (derecha-izquierda-derecha-izq...) sucesivamente. El avance debe ser relativamente lento, aproximadamente un segundo por mano.

6º - El tiempo de la rutina general se lo daremos dentro del programa. Si debido a este masajeo su erección aumenta, o siente que va a llegar a la eyaculación (ambas cosas muy normales), deténgase, espere que pasen cualquiera o ambas situaciones, y luego reanude la rutina desde donde la dejó. Haga esto cuantas veces lo necesite, pero termine la rutina.

Es muy posible que aparezcan pequeños puntos rojos, de sangre, o zonas coloradas luego de terminar la rutina, sobre todo para los principiantes, luego de las primeras semanas con sus cavidades mas fortalecidas no debería casi suceder. No se asuste, esto es normal y no es problema alguno, desaparecerán solos. La mejor forma de evitar o minimizar este efecto es con el correcto **Pre calentamiento.**

Respiración:

En este caso la respiración debe llevar un ritmo que Ud. debe encontrar, por ejemplo, tomar una profunda bocanada de aire mientras realizó 5 estiramientos completos y liberó el aire lentamente durante otros 5 (digo 5, pero pueden ser 3, 6, 10, Ud. pone el ritmo). Lo importante es *no inhalar o exhalar justo en medio de un estiramiento.*

Expan Nivel 2 - Expansión sin límites

Este ejercicio es el mismo que el **Expan 1**, con una sola variante que lo hace más exigente que el anterior pero mucho mas efectivo a la hora de ver resultados. ¿Por que no empezais con este? - Porque es mas agresivo para el pene, por lo que primero es necesario fortalecerlo y prepararlo. Creemos que es más importante avanzar despacio pero seguros, que rápido pero con riesgos.

El Ejercicio.

La única diferencia con el **Expan 1**, es la forma de agarrar al pene.

En el **Expan 2**, debemos **formar un anillo alrededor del pene** entre nuestro pulgar e índice, como si fuera el signo de OK. O sea debemos deslizar este anillo desde la base del pene hasta donde comienza el Glande, apretando con la suficiente fuerza como para lograr que la sangre realmente ejerza presión sobre la parte externa del pene a medida que avanzamos. **Recuerde que no debe sentir dolor ni molestias.**

Bombeo - Mas Grosor / Hágase sentir

Esta técnica, también ancestral, es tan simple como efectiva. Trabaja particularmente sobre el grosor de nuestro pene, y los cambios son notables casi inmediatamente. También trabaja sobre el tamaño del Glande, aunque mas lentamente que el ejercicio particularmente desarrollado para esto.

1° - Alcance una erección de un **60%**. O sea llene con suficiente sangre al pene como para tener material que ejerza presión, pero no tanto. Si el pene está muy rígido no lograremos desplazamientos de sangre, y si está muy blando, no tendremos nada para desplazar y presionar.

2° - Divida imaginariamente la zona entre su cuerpo y la base de su Glande en 3 o cuatro partes, dependiendo del largo de su pene (3 partes para penes de hasta 15 cm, 4 para más largos, o 5 si realmente solo necesita engrosarlo porque supongo que si le da para dividirlo por 5 mucho mas longitud no necesitará).

3° - Tome su mano dominante y formando un anillo con su pulgar e índice, estrangule al pene en su base. No ejerza una presión extrema, no corte la circulación, solo obstrúyala, dificultela.

4° - Avance hacia el glande manteniendo la presión sobre la primer división hasta llegar a la segunda y deténgase.

5° - Con su mano libre tome la parte exterior restante de su pene con su pulgar e índice, y presione y libere repetidamente con fuerza unas 10 veces, como bombeando. Luego retire esta mano.

6° - Ahora, aún manteniendo el anillo de estrangulación, avance una sección mas, y repita el punto 5°. Así hasta que su mano dominante alcance la base del glande, sobre el cuál NO debe bombear.

Respiración:

- En este caso solo es importante llevar un **ritmo**, y las [inhalaciones y exhalaciones](#) deben ser profundas.

Flex Nivel 1- Mas Longitud / Impresione

Este ejercicio es muy importante, ya que brinda **elasticidad**, y permite a las secciones de su pene no compuestas por tejido eréctil, acompañar el crecimiento de su pene, ya que de otra forma estas estarían limitando su desarrollo íntegro.

1° - Aplique lubricante como de costumbre.

2° - Ubíquese preferiblemente sentado con la espalda recta.

3° - Alcance una erección firme, sin llegar al máximo (un **80 %** aprox.), que permita una leve flexión del pene.

4° - Con su mano dominante, forme en anillo entre pulgar e índice, y estrangule la base del pene, conteniendo la sangre en el pene.

5° - Con su mano libre, igual que como explicamos para el ejercicio **Expan 2**, formar el mismo anillo y deslizarlo desde la base del pene hasta donde comienza el Glande, solo que esta vez en lugar de estirar hacia el frente lo haremos:

A - Hacia la izquierda, curvando el pene con firmeza unas de 3 a 5 veces (comience con tres si ve que puede mas sin inconveniente siga hasta 5 como límite), luego

b - Hacia la derecha, ídem

c - Hacia abajo, en este caso lo mas que pueda hacia abajo sin sentir molestias.

D - Hacia arriba, también lo más que pueda sin sentir molestias. Hacia arriba y abajo es mas complicado, hágalo como pueda.

6° - Libere la mano de la base de su pene, sacúdalo para inducir la renovación plena de sangre. Aguarde unos 30-45 segundos.

7° - Repita el proceso de 3 a 5 veces más. No se exceda, si le parece que 3 veces es su número haga 3, si hace tres con facilidad pase a 4, o a 5. El objetivo es llegar a 5 series de 5 repeticiones. Escuche a su cuerpo, él le va a indicar cuantas veces mejor que nadie.

8° - Al finalizar póngase de pie, sacuda su pene moviendo las caderas, y de algunos pasos para normalizar el flujo sanguíneo.

Respiración: · igual **Expan 1- 2**.

Flex Nivel 2 - Disminuya la curvatura

Este ejercicio está dirigido a los que poseen un pene curvado y deseen corregirlo.

Cuando decimos un pene curvado, hablamos de una **desviación o curvatura leve**, y no a un problema de **Peyronies**. La curvatura que podemos corregir con este ejercicio es la debida al crecimiento desparejo de alguna de las tres cámaras que conforman al pene (el pene se curva hacia la o las mas corta/s), situación que está lejos de ser un problema o enfermedad, es más la mayoría de los hombres lo tenemos torcido o algo curvado. En caso de **Peyronies** (ver mas datos en la sección: Sist. Rep. Masculino:), recomendamos consultar nuevamente con un Urólogo para posibles soluciones, este método difícilmente le será útil.

El Ejercicio.

El ejercicio es casi el mismo que el **Flex 1** salvo que en este caso:

- - Buscamos una erección más débil (**60 %** aprox.).
- - La mano que sujete la base del pene será la del lado hacia donde su pene apunte (si se curva hacia la izquierda, será la mano izquierda).
- - No realizaremos el estiramiento con solo el anillo pulgar-índice de la otra mano, sino con el anillo más la palma completa de la mano. Formaremos una especie de tubo que actuará forzando al pene en una curvatura opuesta a la que queremos corregir.
- - **Sólo efectuaremos la rutina hacia ese lado**. Serán 5 series de 5 repeticiones.

Recuerde sacudir su pene entre series.

S-Glande - La Gran primera impresión

1° - Con el pene lubricado, alcance una erección *casi* máxima. "Casi" porque debe dejar algo de espacio para mover y desplazar sangre.

2° - Como en un **Kegel 2**, flexione su músculo **PC**. Al hacerlo su pene se moverá hacia arriba.



3° - Apenas haga esto, con una de sus manos forme el anillo pulgar-índice y retenga este pulso de sangre fresca en su interior con fuerza (sin dolor o molestia). Libere el PC.

4° - Con lentitud y cuidado, avance con esta mano manteniendo la presión del anillo, lo que hará que el extremo de su pene se ponga progresivamente mas duro.

5° - Avance hasta la mitad de su pene y cuando esté allí, sin soltar efectúe otra flexión **Kegel**, sosténgala unos 5 segundos y libere la contracción.



6° - Avance hasta unos 1,5 cm antes del borde del Glande y deténgase manteniendo esta presión (Si nota que la presión en el extremo exterior de su pene es muy grande, afloje el anillo pulgar-índice, permitiendo disminuirla un poco).

7º - Con su mano libre, haga un anillo pulgar-índice alrededor de este 1,5 cm libre antes del Glande, y comience a bombear. Ajuste y afloje el nuevo anillo rítmicamente induciendo a la sangre a entrar y salir del Glande con presión. Hágalo unas **10 veces** y suelte.

8º - Ahora y solo ahora libere la primer mano.

9º - Sacuda su pene contra sus piernas unas 10 veces, y camine un poco (puede ser en el lugar) para estimular la normal circulación.

10º - Repita este ejercicio unas 5-10 veces. Como siempre su cuerpo le va a decir cuanto.

Respiración:

Es crucial al igual que en todo ejercicio que respire **rítmicamente** de forma profunda, NO lo olvide.

Relajación - Alivie al sistema

La relajación es también importante, sobre todo par normalizar la circulación sanguínea.

Solo consiste en repetir los puntos **1º, 2º, y 3º**, de la sección **Pre calentamiento**. Lo único que voy a agregar es que si tiene la posibilidad de darse una ducha caliente luego de cada rutina diaria, hágalo, se va a sentir renovado. Además que favorecerá la recuperación de la normal circulación sanguínea de todo el cuerpo.

Masaje Genital

Si desea que los testículos realmente "**le cuelguen**", con este ejercicio tendrá excelentes resultados, casi inmediatos. Además que logrará con él aumentar también el tamaño de su conjunto testículos-escroto.

Este ejercicio está incluido en algunas de las rutinas generales, porque, aunque Ud. no tenga interés en lograr destacar mas sus testículos, trae otros muchos beneficios ya que aumenta la irrigación sanguínea en el área genital. Aumenta el grosor de la piel del escroto (la bolsa que contiene a los testículos) y su elasticidad.

Este es otro ejercicio que al igual que los **Kegels** puede realizarse fuera de la rutina, en cualquier momento.

El Ejercicio.

1º - Con cuidado, mejor de pie, tome cada uno de sus testículos, uno en cada mano, separándolos levemente.

2º - Lentamente y con cuidado tire de ellos hacia abajo, alejándolos de su cuerpo. Hágalo hasta que sienta una pequeña molestia en la próstata (lo sentirá como en detrás de la base del pene), tras lo cual afloje la tensión poco a poco hasta terminarla.

3º - Repita esto unas 20 veces.

4º - Después de esto, con las yemas de sus dedos, de un firme masaje toda la zona que va desde el ano hasta el pene, presionando contra el cuerpo. Dedíquele especial atención a la zona donde nace el escroto. Este masaje debe durar por lo menos 5 minutos.

5º - Tras esto, aplicando algo de lubricante en sus testículos, de masaje a toda el área de los testículos, escroto, pero no presione los testículos (¡¡¡Auch !!!), por unos 2 minutos. Preste especial atención al área *entre* los testículos.

6º - Luego, con solo una de sus manos, formando un aro entre su pulgar e índice, tome la base del escroto (entre su cuerpo y

sus testículos), y tire hacia abajo lentamente y con cuidado hasta que sienta la misma sensación descrita en el punto 2º, luego lentamente vaya aflojando la tensión. Repita esto unas 15 veces.

Eso es todo, luego de la rutina deberá sentir el aumento de flujo sanguíneo, y créame sus testículos le estarán agradecidos.

Aprenda a Controlarse - Adiós a la Eyaculación Precoz

La eyaculación precoz es muy común sobre todo en la juventud y ante la inexperiencia. Sin embargo es un problema que aqueja a muchos hombres ya adultos. Si este es su caso no se preocupe, con este ejercicio su problema casi con seguridad desaparecerá.

En la mayoría de los casos la eyaculación precoz es una consecuencia directa de un **músculo PC** débil.

Es **preferible** iniciar esta rutina de entrenamiento luego de una o dos semanas de iniciado el programa, ya que a esa altura del mismo, Ud. será capaz de detectar su **músculo PC** sin inconvenientes, y además este ya debería estar notablemente mas fortalecido.

El Ejercicio:

1º- Busque un lugar tranquilo, donde pueda sentarse de forma reclinada, algo recostado. Evite sentarse en posición recta y/o que su **músculo PC** esté bajo presión.

2º- Con una generosa cantidad de lubricante inicie un suave masaje del pene hasta alcanzar una completa erección.

3º- Inicie un movimiento masturbatorio rítmico hasta que sienta la primera contracción de la próstata (justo antes de la eyaculación). En ese momento libere su pene y flexione su músculo PC con fuerza al tiempo que se hiperventila (respiración rítmica rápida). Mantenga la contracción hasta que desaparezca la necesidad de eyacular.

4º- Aguarde un minuto aproximadamente realizando un suave masaje testicular.

5º- Repita el punto 3º, con la única diferencia de que esta vez acérquese mas a la eyaculación que en la rutina anterior antes de flexionar su **músculo PC**.

6º- igual al punto 4º.

7º- Igual al punto 5º.

8º- cuando la necesidad de eyacular desaparezca, reinicie el movimiento masturbatorio, pero esta vez llegue al *Gran Final*.

Realice sete ejercicio una vez por día, día de por medio. Notará un aumento de control casi inmediatamente, luego de unos 15 días su problema habrá quedado en el pasado.

Este ejercicio le dará gran control sobre el momento de la eyaculación y también le enseñará a gozar mas plenamente de su orgasmo.

Programas

Primer paso: Medición-Preparación

Lo primero es anotar con precisión las medidas de nuestro pene y comentarios en general u observaciones. Es bueno dejar sentada una buena descripción de nuestro pene y testículos, ya que al ser los cambios graduales podemos desestimar los progresos conseguidos (una foto es una buena idea).

Realice una tabla similar a la siguiente:

Medidas Iniciales.

Fecha:/...../.....

Longitud Flácido:

Longitud Erecto:
 Grueso (perímetro) Erecto:

Comentarios:.....

Fecha	Semana N°:	Long. Flácido	Long. Erecto	Grueso Erecto

Segundo paso: Elementos

Lo único que necesita aparte de *con lo que vino al mundo* es un buen lubricante, Ud. elija cuál, solo trate de que sean de origen vegetal, por lo general cualquier lubricante que pueda ser usado junto con preservativos (condones). Y por último un lugar tranquilo, donde pueda relajarse y no ser interrumpido por mas o menos 30 minutos, como puede ser un baño, sitio ideal ya que necesitaremos agua caliente. Personalmente pienso que es el mejor lugar, además es muy bueno combinar la rutina con una buena ducha, antes, durante o después.

Tercer Paso: Manos a la obra.

Hemos incluido tres programas. El Programa Básico mas otros dos con rutinas adicionales para atacar desarrollos puntuales.

Al finalizar el programa, lo que le llevará como mínimo **10 semanas** (decimos como mínimo ya que como explicamos antes Ud., escuchando a su cuerpo, será el único que decidirá si pasar a un nivel mas avanzado o extender el nivel en que se encuentre, y porque no recomendamos hacerlo en menos tiempo y saltar a un nivel mas avanzado antes de lo indicado, recuerde la idea es **INCENTIVAR** y **NO FORZAR**), Usted mismo estará capacitado y en condiciones de crear el programa que aplicará para desarrollar solo lo que Ud. considere necesario o simplemente puede repetir la rutina de las tres últimas semanas para un desarrollo integral por el tiempo que Ud. considere necesario. Cuando sus metas sean alcanzadas podrá crear una rutina con el solo objetivo de mantener el estado y la salud de su sistema reproductor. " Las ganancias son **PERMANENTES**, pero nuestro consejo es que como mínimo nunca abandone los **Kegels**".

PROGRAMA BÁSICO:

El Programa Básico abarca un desarrollo integral de todo el Sistema Reproductor Masculino, tanto como el largo, ancho, enderezamiento, fortalecimiento, apariencia, etc., del pene, así como también control sobre la eyaculación, volumen de la misma, salud de la próstata, y testículos, y todos los beneficios ya mencionados.

NIVEL 1

Semanas 1 y 2 - Adaptación del Sistema / Fortalecimiento Básico -							
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Sem. 1	Rutina 1	Descanso	Rutina 1	Descanso	Rutina 1	Descanso	Kegels 1
Sem. 2	Rutina 1	Masaje Testicular	Rutina 1	Masaje Testicular	Rutina 1	Masaje Testicular	Descanso

NIVEL 2

Semanas 3 y 4 - Creando los "Simientos" -							
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Sem. 3	Rutina 1	K-Test 1	Rutina 1	Descanso	Rutina 1	K-Test 1	Descanso
Sem. 4	Rutina 1	K-Test 1	Rutina 1	Descanso	Rutina 1	K-Test 1	Descanso

NIVEL 3

Semanas 5, 6 y 7 - Etapa de desarrollo Inicial -							
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Sem. 5	Rutina 2	K-Test 2	Rutina 2	Descanso	Rutina 2	K-Test 2	Descanso
Sem. 6	Rutina 2	K-Test 2	Rutina 2	Descanso	Rutina 2	K-Test 2	Descanso
Sem. 7	Rutina 2	K-Test 2	Rutina 2	K-Test 2	Rutina 2	K-Test 2	Descanso

NIVEL 4

Semanas 8, 9 y 10- Etapa de desarrollo Pleno-							
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Sem. 8	Rutina 3	K-Test 2	Rutina 3	Masaje Testicular	Rutina 3	K-Test 2	Descanso
Sem. 9	Rutina 3	K-Test 2	Rutina 3	Masaje Testicular	Rutina 3	K-Test 2	Descanso
Sem. 10	Rutina 3	K-Test 2	Rutina 3	K-Test 2	Rutina 3	K-Test 2	Descanso

Variación Programa 1: Aumento del "Tamaño del Glande" (Cabeza del Pene)

Agregando al Programa Básico una rutina extra (**S-Glande**) como describiremos a continuación Ud. logrará desarrollar aún más el tamaño del Glande. Si no realiza este ejercicio extra su Glande también se desarrollará con las rutinas básicas, pero realizando esta rutina su glande alcanzará aún mayor tamaño y además desarrollará mejor forma, resaltará como nunca Ud. podría imaginar.

Variaciones:

Rutina 2: Agregará a esta rutina **de 5 a 10 repeticiones** del ejercicio **S-Glande**, al final de la misma, justo antes de la **Relajación**.

Rutina 3: Agregará a esta rutina **de 5 a 10 repeticiones** del ejercicio **S-Glande**, al final de la misma, justo antes de la **Relajación**.

Variación Programa 2: Eliminar en cierto grado la curvatura del Pene*

Como en el caso anterior, agregando al Programa Básico o al Programa Básico incluida la Variación 1 una rutina extra (**Flex 2**) como describiremos a continuación Ud. logrará corregir notoriamente la curvatura de su pene.

Variaciones:

Rutina 2: Agregará a esta rutina **5 series de 5 repeticiones** del ejercicio **Flex 2**, justo después de **Flex 1**.

Rutina 3: Agregará a esta rutina **5 series de 5 repeticiones** del ejercicio **Flex 2**, justo después de **Flex 1**.

- Si Ud. sufre de peyronies, esta rutina no solucionará su problema. (Ver sección Sist. Rep. Masculino)

RUTINAS

Rutina 1

Rutina 1 - Semanas 1 y 2 -				
Precalentamiento	Expan 1	Bombeo	Relajación	Kegels 1
5 min	5 min	5 min	-	30 repetición.

Rutina 1 - Semanas 3 y 4-					
Precalentamiento	Expan 1	Bombeo	Expan 1	Relajación	Kegels 1
5 min	5 min	5 min	5 min	-	30 repetición.

Kegels + Masaje Testicular

K-Test 1		K-Test 2		
Kegels 1	Masaje Testicular	Kegels 1	Kegels 2	Masaje Testicular
30 rep.	-	20 rep.	10 rep.	-

Rutina 2

Rutina 2- Semanas 5, 6 y 7-						
Precalentamiento	Expan 2	Bombeo	Flex 1	Relajación	Kegels 1	Kegels 2
5 min	10 min	5 min	3-5 rep	-	20 repetición.	10 repetición.

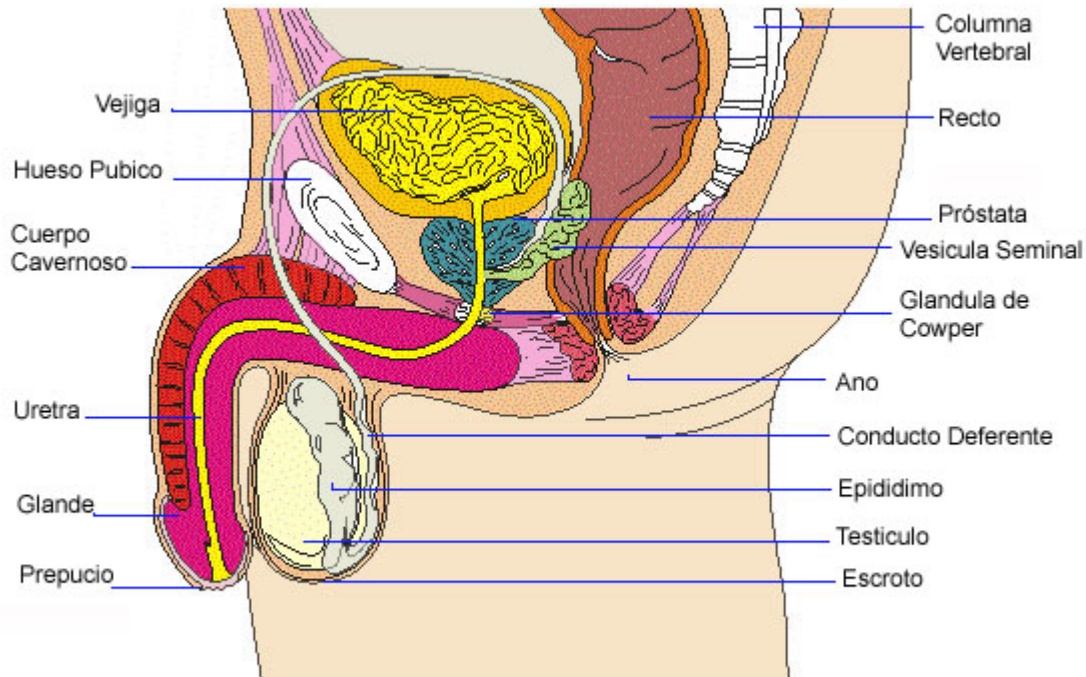
Rutina 3

Rutina 3 - Semanas 8, 9y 10... y mas -	
Precalentamiento	5 min
Expan 2	5 min
Bombeo	5 min
Expan 2	10 min
Bombeo	5 min
Flex 1	5 repeticiones
Relajación	-
Kegels 1	20 repeticiones
Kegels 2	10 repeticiones

Sistema Reproductor Masculino - Conocerse a fondo es Primordial –

Anatomía Básica.

Corte Esquemático Lateral



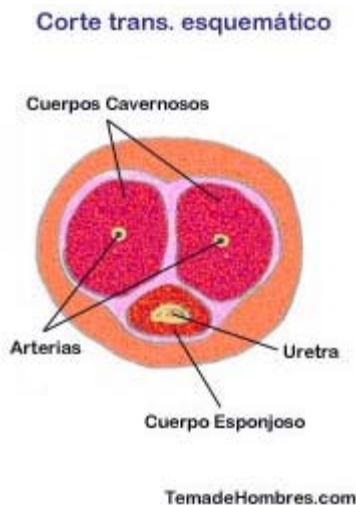
Suponemos que sabe como es un pene, como se ve, como se siente, como responde y reacciona, etc. Al menos usted sabe cómo se ve el que lleva puesto. Ahora, a menos que usted sea gay o bisexual, o quizá si usted ha tenido alguna experiencia masturbándose con otros, algo no raro en la adolescencia cuando nuestras hormonas impulsan nuestra curiosidad y la exploración de nuestros cuerpos, usted no sabe a ciencia cierta cómo se ven los penes de otros hombres.

Usted todavía podría estar preguntándose cuán normal es el suyo. Hay una gran variedad de formas y tamaños, como la hay en cualquier otra parte del cuerpo. Así que cualquier dibujo, animación, gráfico, etc., sólo le muestra una imagen generalizada.

El pene es uno de los elementos más variables del cuerpo humano en lo que se refiere a la forma y tamaño. Si el suyo está dándole placer, y está trabajando bien, usted realmente no tiene mucho por qué preocuparse, y aplicando nuestro programa podrá mejorarlo sin inconvenientes ni demoras.

Muchos no disfrutan del suyo aún cuando este no tiene problemas por distinto tipo de complejos, si es su caso no se preocupe, conozca su sistema en esta sección del sitio, lo que le dará herramientas para entender su sistema y las respuestas del mismo y con algo de tiempo podrá adaptar nuestro método para lograr sus objetivos particulares.

La primer figura muestra una representación esquemática del sistema reproductor con sus elementos mas destacados. Cada uno de ellos se tratará en detalle.



Como mencionamos en la Introducción al sitio nuestro pene está conformado por 3 cámaras separadas, dos en su parte superior (*Cuerpos Cavernosos*) y una por debajo (*Cuerpo Esponjoso*) con un conducto central, la Uretra, que es el conducto tanto de la orina como del semen. Pueden ser notadas fácilmente al tacto, en particular con el pene erecto.

Las dos cámaras superiores están compuestas por **tejido eréctil**, el cuál se expande al ser "llenado" con sangre, como una esponja. El resultado de esta expansión es la erección. La cámara inferior posee mucho menos tejido eréctil y aunque aumenta de tamaño, no alcanza la misma rigidez que los cuerpos cavernosos.

La Uretra, normalmente desemboca como un agujero o hendidja en la punta del Glande - es normal cualquiera de estos tipos de apertura - aunque algunos hombres tienen una condición llamada **hipospadias**, donde la uretra se abre antes de llegar al Glande, debajo del cuerpo del pene.

Hay a menudo dos labios pequeños en el glande que rodean el extremo de la uretra llenos de terminaciones nerviosas que protegen la sensible uretra alertando a su dueño de cualquier intrusión en el cuerpo en el peor de los casos, o en el mejor de los casos excitándolo durante el juego sexual y durante el acto sexual.

El Glande es la parte más sensible del pene, sobre todo en la parte inferior. La Corona (base del Glande, donde es mas ancho, contra el cuerpo del pene) y el frenillo, que es una banda de piel entre el Prepucio (piel que protege al Glande en el pene incircunciso) y el Glande, principal estimulante para la eyaculación y que brinda gran placer.

Muchos aseguran que el Prepucio realmente puede ser más sensible al placer que el Glande que puede producir sensaciones de dolor en un varón intacto. Es común que después del orgasmo, muchos hombres intactos (incircuncisos) encuentran que su glande es demasiado sensible al tacto, algo que bien manipulado puede llevar a sensaciones de placer increíblemente intensas y mal manipulado puede causar molestias. Muchos hombres circuncidados dicen que el frenillo (o lo que queda de él luego de la circuncisión) es la parte más sensible de su pene.

Aquí recomendamos ir a la sección **Erección** para visualizar como trabaja el Prepucio durante la erección (lo mismo ocurre durante la penetración o cuando el prepucio es retirado manualmente aún sin erección) El pene se inserta profundamente dentro del cuerpo, su raíz alcanza la zona debajo de la próstata (ver Corte esquemático lateral) hasta casi el ano. Es por esto que toda la zona desde el escroto (inclusive) hasta el ano es de tejido sensible y muchos hombres encontramos gran placer con la estimulación de esta zona (llamada *Perineo*). Esta zona oculta del pene es la que hace que hombres con penes muy reducidos en estado de flacidez logren con la erección tamaños completamente normales o superiores al promedio.

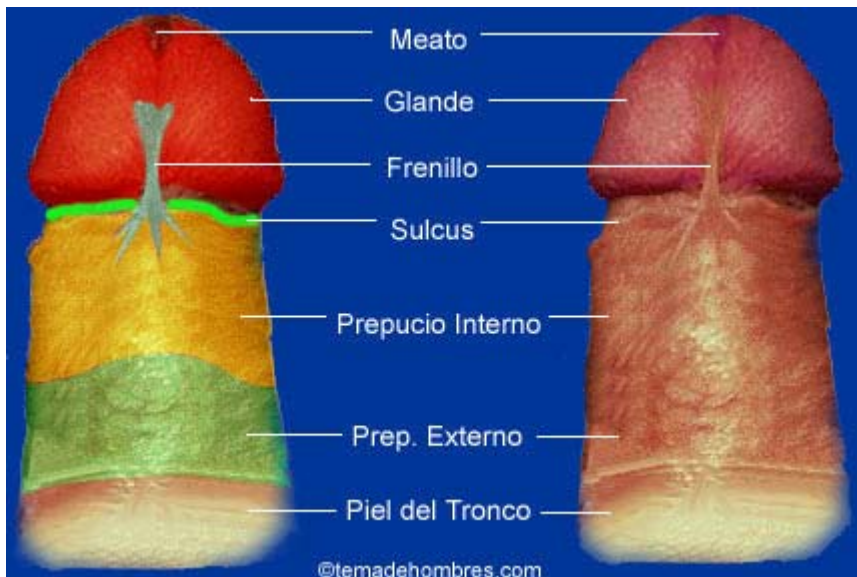
Nuestro programa trabaja también sobre esta zona tanto en lograr aumentar su tamaño con los ejercicios **Expan 1** y **Expan 2**, como su sensibilidad con el **Masaje Testicular**.

La piel misma del pene está penetrada por fibras musculares que se extienden desde el músculo del escroto. La fuerza, o estado de este músculo depende de su actividad. En cualquier varón el estado de este músculo determina si él tiene un escroto que cuelga flojamente o se sostiene más firme contra el cuerpo: cuanto más activo está el músculo, más firme y más arrugado aparece el escroto, por

ejemplo cuando hace frío o ante un estado de tensión física. Este se estimula a la contracción por el miedo y por los cambios de temperatura (se contrae con el frío y afloja con el calor).

Nuestro **Masaje Testicular** aumenta y estimula la circulación sanguínea de la zona testicular, manteniendo saludable este músculo y siempre bien irrigado lo que hace que la contracción no sea necesaria sino ante situaciones extremas de frío. Esto le da a nuestros testículos y escroto una buena y muy notable apariencia y sobre todo excelente salud.

Estas fibras musculares también son responsables de la reducción del pene en longitud y de la variación en el tamaño del **Esfínter** del prepucio, que es simplemente la apertura del prepucio al final del pene, y de la longitud del prepucio, que es muy inconstante, en algunos hombres solamente hay cobertura parcial del glande, incluso cuando el pene está flácido. El frenillo como creo ya mencionamos, es una de las partes más sensibles de la cabeza del pene, ya que es el punto de mayor concentración de terminales nerviosas del mismo (que a menudo se quita durante la circuncisión, lamentablemente para el que le haya tocado). En las siguientes fotos vemos el frenillo en un pene intacto y la zona interna del prepucio que al ser este retraído pasa a ser piel externa.



A muchos hombres el frenillo se les corta en cierta medida generalmente con las primeras relaciones sexuales, ya que en un pene virgen ambos extremos del mismo como lo vemos en la foto de la izquierda (pene no virgen), se encuentran unidos (el extremo mas cercano al Meato está unido al otro extremo de si mismo). Con la actividad sexual el frenillo se corta debido a la fuerza que hace el prepucio para retraerse, liberándolo.

Esto no es doloroso en la mayoría de los casos y la herida cicatriza rápidamente. Si sangra mucho y no se detiene es mejor consultar a un médico (no se asusten los vírgenes, raramente pasa).

La superficie exterior del Prepucio es piel común mientras que la superficie interna es en realidad una membrana mucosa muy sensible que contiene glándulas sebáceas que lubrican y protegen al Glande de la fricción y el resecamiento (muchos hombres circuncidados se quejan de que su Glande es demasiado sensible al frotar contra su ropa a pesar de que en la mayoría de los casos la piel del mismo se modifica y pierde mucha sensibilidad).

El prepucio es mucho más grande de lo que usted podría imaginarse, puede alcanzar unos (97 cm²) en un hombre adulto si se lo despliega completamente. Debido a la gran sensibilidad del prepucio, para muchos mayor a la del Glande, es claro que la circuncisión quita mucha sensibilidad. El prepucio se une al glande por el frenillo que controla la retracción en el pene flácido.



Esta serie de fotos muestra las tres zonas de piel en un pene adulto intacto (no circuncidado). Se han marcado dos líneas para observar el comportamiento de la piel al ser retraída manualmente con el pene en estado de flacidez.

No subestime al Prepucio.

El Prepucio está muy lejos de ser un *pedazo de piel sobrante* e inútil como muchos piensan, por esto a pesar de lo ya dicho repetiremos y ampliaremos datos sobre el mismo. Todo lo contrario, es un componente de gran importancia, integral y multifuncional de la respuesta reproductiva y sexual masculina.

La parte interna del mismo contiene un conjunto de nervios altamente especializados para la respuesta sexual masculina, estando la mayoría concentrada en una banda concéntrica de tejidos estrechamente plegados y ligeramente arrugados llamados bandas de Taylor (banda Rígida - ver grafico sección Erección) justo en la punta del prepucio. Esta banda circunda al pene y conecta al frenillo con la parte inferior del glande, la cual ha sido referido como el punto G del varón. Estas bandas y el frenillo están interconectados neurológicamente y trabajan en conjunto para proveerle al varón intacto (no circuncidado) de una amplia red altamente sensible.

El tejido mucoso del extremo del pene - el Glande y la parte interna del prepucio - es muy delgado, el resto de la cubierta de piel del pene, aunque más gruesa, es también muy fina al ser comparada con la otra piel del cuerpo. Esto permite a las terminales nerviosas estar cerca de la superficie, haciendo al cuerpo del pene sensible en su totalidad a una amplia variedad de estímulos que producen una amplia gama y variedad de sensaciones. Sin embargo las diferentes clases de nervios no están distribuidas uniformemente a través de todo el recubrimiento. La más alta concentración de nervios sexualmente sensibles está contenida dentro de la banda Rígida (ver grafico en la sección Erección).

La parte interna del prepucio provee protección inmunológica para los tejidos mucosos de la punta del pene. El glande tiene pocas funciones inmunológicas de por sí y deriva su protección del contacto íntimo con la superficie interna del prepucio. La parte exterior del prepucio provee cobertura física y protección para ambos, el delicado prepucio interno y el glande, mientras la superficie mucosa interna del prepucio provee emolientes, lubricantes, y anticuerpos protectores para mantenerse a sí mismo y al glande húmedo, flexible, sensible y saludable.

La longitud de la piel del cuerpo del pene, incluyendo el prepucio interno, no es redundante sino que está específicamente diseñada para ser más larga que el cuerpo del pene que cubre. Esto le permite al cuerpo del pene deslizarse sin esfuerzo dentro de su propia funda durante el coito, previniendo la fricción y el rozamiento para ambos, el varón y su pareja sexual. Esta función mecánica es llamada frecuentemente el "mecanismo de deslizamiento". Cuando la vaina de piel está en su posición hacia adelante –

como una manga de camisa abrochada a la muñeca y el pedazo suelto de manga deslizado hacia adelante sobre un puño, con el puño representando el glande - los tejidos de mucosa sensible del glande y prepucio interno están ocultos y protegidos por una capa doble de tejido... la vaina de piel doblada sobre sí misma ... muy parecido a como los tejidos sensibles de la mujer están protegidos por los labios cerrados sobre ellos. Cuando la piel se mueve hacia atrás en dirección al cuerpo simultáneamente expone el glande y el prepucio interno a lo largo del cuerpo del pene para que pueda ser expuesto para ser estimulado... similar a como los tejidos sexuales de la mujer se exponen por la abertura de los labios durante la excitación sexual, o separándolos manualmente.

Puesto que la cubierta de piel del pene es móvil y no está pegada a las estructuras que yacen debajo, más bien como el párpado sobre el ojo, tiene algunas características únicas dictadas por sus funciones. La piel del pene es básicamente un tubo de piel flotando sobre el cuerpo interno (similar a la analogía de la manga de la camisa), todos sus sistemas internos como nervios, suministro de sangre, linfa, etc. deben entrar y salir a través de los extremos del tubo más que desde abajo como ocurre en el resto del cuerpo. Cortar cualquier porción de este tubo de piel interrumpe y descompagina estos delicados sistemas internos. La capacidad de la piel flotante del pene

para mantenerse relativamente inmóvil en la entrada vaginal al moverse el pene hacia adelante y hacia atrás dentro de su propia vaina protectora durante el coito heterosexual, tiende a mantener los lubricantes naturales sexuales dentro de la vagina más que extraerlos con cada movimiento. Esto elimina la fricción, la sequedad, y la necesidad de cualquier lubricante artificial.

Hay quienes opinan que el prepucio es redundante o piel de sobra, implicando que tiene poco o ningún uso, y sin ningún valor o beneficio para el hombre. Nada más alejado de la verdad.

Realmente, el prepucio es una porción altamente evolucionada de la anatomía masculina y es una estructura especializada única con importantes funciones inmunológicas, protectoras, mecánicas, erógenas y sexuales. El prepucio es esencial para la cópula normal y permite al hombre experimentar todo el rango de sensaciones sexuales. Como con las mujeres, todos los tejidos genitales del varón tienen un propósito y funcionalidad.

Están diseñados por la naturaleza para operar al unísono como un sistema integrado. Aunque varias de las estructuras genitales pueden ser extirpadas ya sea del varón como de la mujer y aún permitir a esa persona funcionar sexualmente y producir descendencia, muchas de las funciones sensoriales y protectoras se pierden. La remoción de cualquier parte de los genitales, especialmente el prepucio del varón o el clítoris de la mujer, limita severamente la habilidad de la persona para experimentar todo el rango de sensaciones sexuales al estar concentrados aquí la mayoría de los nervios sensitivos sexuales.

Si se efectúa una alteración de los genitales durante los primeros años de la infancia, al llegar a adulto el sujeto nunca sabrá qué sensaciones le faltan. Él cree que lo que siente y experimenta es de la manera que se supone ser. No tiene nada para comparar puesto que la mayoría de los nervios y tejidos altamente especializados, sexualmente sensibles fueron quitados. Todo con lo que puede experimentar es con el número limitado de estas estructuras de nervios y tejidos que le quedan después de la alteración quirúrgica. Un juego completo de genitales intactos es un derecho de nacimiento de todos los niños, varones y niñas. Para alterar quirúrgicamente los genitales de cualquier sexo es alterar la identidad sexual de esa persona permanentemente privándola de una experiencia sexual completa al madurar como adultos.

Erección - Mecanismos y Consejos

A lo largo del cuerpo del pene, la **Uretra** está rodeada como ya mencionamos en la sección Anatomía Básica por tejido esponjoso llamado **Cuerpo Esponjoso**. Tanto los **Cuerpos Cavernosos** (ver Anatomía Básica) como el Esponjoso se llenan con sangre que proviene de una red de arterias pequeñas durante la excitación sexual, y es este aumento en el suministro de sangre, junto con una contracción muscular sobre las venas que drenan la sangre del pene lo que causa y mantiene la erección.

Dos causas comunes de impotencia o trastorno eréctil - es decir, el no poder obtener y/o mantener la erección - son:

- 1º - Una *oclusión de las arterias del pene causada por depósitos de grasa*

- 2º - *Fugas venosas* por degradación o ineficiencia del tejido muscular.

Es un hecho desafortunado que cuando los hombres envejecen tras una vida desprolija en alimentación y/o sedentaria, el suministro de la sangre al pene puede disminuir debido al aumento de grasa que se deposita en las arterias del pene y que no tarda en bloquearlas ya que son de un diámetro muy reducido. Las consecuencias directas son que las fibras musculares dentro del pene, cuyo trabajo es regular el flujo de sangre a través de los vasos sanguíneos, empiecen a volverse tejido conjuntivo. A mayor cantidad de tejido conjuntivo, mayor es la dificultad para obtener una erección y mantenerla. Con el tiempo la erección es imposible en absoluto. Incluso en un pene con las arterias limpias y destapadas, muchos aseguran que el flujo normal de sangre puede no ser suficiente para mantener los tejidos saludables y 100% efectivos, por esto insistimos constantemente cuando explicamos las rutinas de ejercicios en la [correcta respiración](#).

Nuestros ejercicios "*bien efectuados*" aseguran un aporte extra de sangre bien oxigenada, lo que evita que con la edad las fibras musculares de nuestro pene se degraden. Esto más nuestros consejos en cuanto a una *dieta sana*, y un *buen estado físico* asegurarán un sano, fuerte, saludable, funcional y siempre joven pene.

Testículos

¿Qué hacen los testículos?

Ellos producen testosterona y espermatozoides. Hacen esto en partes diferentes del testículo - los espermatozoides se crean en [células germinativas](#) dentro de los tubúlos seminíferos; la testosterona es creada por las [células de Leydig](#) que ocupan los espacios entre los túbulos.

La parte esperma-productora del testículo ocupa aproximadamente del 60 al 80% de su volumen en el varón humano. Los túbulos están muy comprimidos y enterrroscados, si dispusiéramos en línea los de un solo testículo alcanzarían los 360 metros aproximadamente. El proceso de producción de esperma - la transformación de células normales en móvil,

nadadoras con sólo un set de cromosomas - es muy notable e involucra seis fases de desarrollo.

El espermatozoide que no abandona el cuerpo en cierto tiempo es destruido por nuestro sistema inmunológico y reabsorbido.

Haciendo bebés.

Es algo extraño que aunque el cuerpo produce tantos espermatozoides, muchas parejas (aproximadamente 10%) puede tener problema concibiendo. Puede haber muchas razones para esto, por supuesto, y la opinión de un especialista siempre es necesaria; hay parejas que han concebido en su primera prueba, mientras que otras no han tenido éxito a pesar de muchos esfuerzos. ¿Que es lo más normal? (O promedio?) En una pareja joven sin problemas de fecundidad, el embarazo ocurrirá dentro de 3 meses en el 75% de las parejas. Con la población en conjunto (teniendo en cuenta esas parejas cuya fertilidad está algo por debajo de lo normal, por cualquier razón), 70% concebirán dentro de los primeros 6 meses de sexo, y el 90% estarán embarazadas dentro de 12 meses. Pero la proporción de éxito esperada baja con el aumento de edad de la componente femenina de la pareja, algunos estudios sugieren que para las mujeres de más de 25 años de edad, sólo 80% estarían embarazadas dentro de 20 meses de intentos.

Otro hecho peculiar de interés es que la frecuencia de sexo tiene mucha relación con el éxito: el óptimo para una pareja totalmente fecunda que intenta el embarazo es 3 o 4 veces por semana.

El desarrollo de los testículos.

Muchos piensan que los testículos de un muchacho bajan en la pubertad. Pero esto está absolutamente equivocado. Los testículos empiezan su descenso en el escroto en la semana 28 del embarazo, y el proceso se completa en el 97% de los varones a 12 semanas del nacimiento.

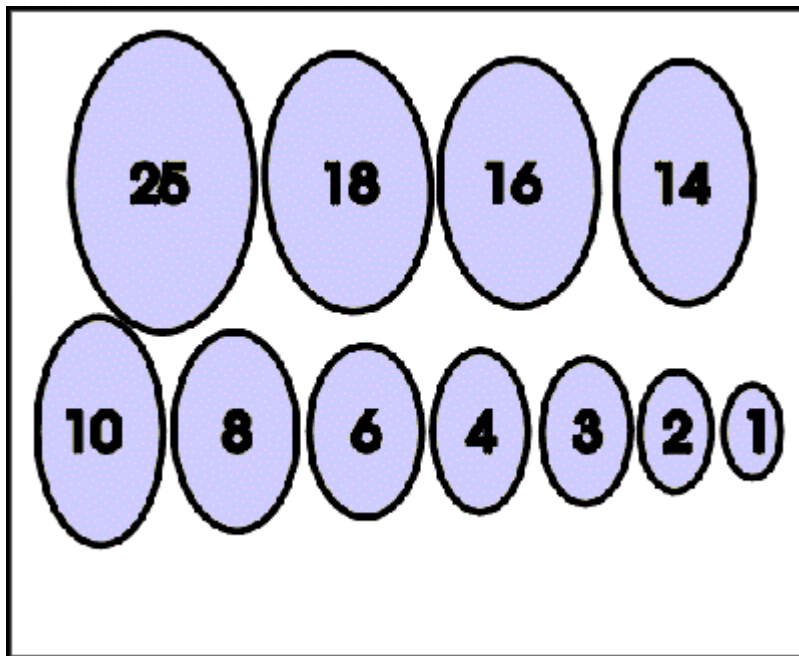
Si los testículos no descienden puede ser problemático: la producción de espermatozoides puede perturbarse, y si ellos permanecen en el abdomen, hay un gran riesgo de contraer cáncer testicular.

Esto puede tener algo que ver con la temperatura de los testículos: en el hombre, ellos están aproximadamente entre 3 y 5 °C por debajo de la temperatura abdominal, y aproximadamente a uno y uno y medio grados por encima la piel del escroto.

La producción de espermatozoides empieza en la pubertad, y depende de una relación compleja de niveles de hormonas en el cuerpo masculino. Uno de éstos es el nivel apropiado de testosterona.

El Tamaño.

Existen dispositivos para medir los testículos. Los testículos de un hombre adulto generalmente están entre 16 y 27 mililitros en volumen, y aprox. 4 cm de largo (el N° 14 de la gráfica). En el gráfico se muestra una gráfica representativa de los tamaños patrones, los urólogos disponen en realidad de un sistema volumétrico que consiste en un juego de "huevos" de distintos tamaños y volúmenes conocidos con los que comparan los de los pacientes para estimar su tamaño.



Por alguna razón, en el 80% de los hombres el testículo izquierdo es mayor que el derecho y cuelga mas bajo.

El espermatozoides producido por cada testículo se mezcla en el epidídimo antes de mezclarse con los fluidos de la vesícula seminal y de la próstata para ser lanzados al exterior. En cada eyaculación, con un volumen de entre 2 y 6 mililitros en volumen, lanzamos unos 100 millones de espermatozoides que ocupan solo entre un 2 y 3 % del volumen total lanzado.

Problemas

Disfunción Eréctil - Un problema del pasado -

Hace tiempo los problemas de la erección no tenían solución alguna. El varón siempre estuvo muy preocupado por saber si tenía buena o mala erección; si la felicidad de la pareja dependía de su capacidad eréctil; de la vergüenza que le sucitaba alguna falla ocasional, etc. El varón vive muy preocupado por muchas cosas en relación a la sexualidad, pero ninguna equiparable a la constatación de la rigidez peneana, o la duración de la erección.

En el caso de que el varón padezca de Diabetes o que tuviera una afección crónica que merezca un prolongado tratamiento con medicamentos -por ejemplo hipertensión arterial, gastritis, úlcera, o depresión- para mencionar las más comunes, los problemas de la erección se acentúan.

En cualquiera de los casos, sean éstos de índole netamente funcional, emocional, psicológico o decididamente con componentes orgánicos, el varón suele sufrir un permanente estado angustioso; el temor de ir a la cama, o proponerle a su pareja un mínimo contacto "piel a piel", hace que desarrolle una conducta de evitación que llega a impedir el contacto sexual durante meses.

Hoy por hoy, ya en el siglo XXI, donde los adelantos médicos son impresionantes y mejoran día a día, es imperdonable que un varón, o su pareja, no consulten con profesionales actualizados en sexología clínica. Los problemas eréctiles hoy requieren un diagnóstico fácil y accesible, un tratamiento rápido y en muchos casos, **curativo**.

Insistimos en la consulta y el tratamiento **sin demoras**. Muchísimos hombre, que ignoran como le sucedió o apareció éste problema, cree que así como vino solo, un día se irá también solo. Lo grave es que mientras tanto, el equipo y la máquina se va deteriorando. Toda función que no se realiza o se realiza a medias, termina con problemas irreversibles, cuando inicialmente, se arreglaba rápida y fácilmente.

No existe la píldora mágica, no sirve la pomada milagrosa. Estas pueden engañosamente ayudar un tiempito mientras el problema de importancia se acentúa y afirma. No existe el diagnóstico en un día. La función eréctil es muy vulnerable.

Cree en los "yuyos mágicos" que le pasan los amigos de siempre.... Lo único que consigue es postergar cada vez más el diagnóstico y evitar curarse. Hoy, varones de hasta los noventa años, pueden disfrutar de la vida sexual sin mayores problemas. Los tratamientos científicos son accesibles económicamente y lo demás, son excusas que ponen los "machos", que se resisten a consultar a profesionales especialistas en el tema. Casi siempre existe una mujer por detrás, mucho más "corajuda" y auténtica que empuja con insistencia a ocuparse del tema. Ella sí sabe, que la sexualidad bien ejercida, es sinónimo de confianza, alegría de vivir y salud en muchos sentidos.

Enfermedad De La Peyronie.

Esta enfermedad se caracteriza por una fibro-esclerosis del pene, con o sin curvatura. También es conocida como induración plástica del pene. Ocasiona cambios fibróticos (FIBROSIS) en los cuerpos cavernosos del pene. Esta situación patológica puede ocasionar dolor en el pene, curvatura del mismo y disminución de la rigidez, según el estadio de la evolución en que se encuentre la enfermedad.



A pesar del tiempo transcurrido desde su conocimiento clínico su causa no es aún bien conocida. Son muchos los factores que pueden estar implicados en ella, como ser la existencia de infección, predisposición genética, problemas vasculares, ingestión de determinados fármacos, diabetes, hipertensión, sondajes, etc. Si bien existe acuerdo en aceptar esta enfermedad como inflamatoria, se desconoce el mecanismo a través del cual se origina. Es probable que exista más de un factor como responsable de la misma.

Aparece a cualquier edad pero la media se encuentra en los 50 años, la disminución de la rigidez es causada por el insuficiente llenado de los cuerpos cavernosos debido a las placas fibróticas formadas o a una incidencia mayor de fugas venosas en pacientes con esta patología.

Existen tres formas de tratamiento De La Peyronie: el farmacológico, el físico y el quirúrgico.

-El farmacológico consistiría en la administración de testosterona, estrógenos, vitamina E, corticoides, procarbazona, colagenasa, etc.

-El tratamiento físico iría encaminado a técnicas tales como: Radioterapia, ultrasonidos, laserterapia, etc.

- El tratamiento quirúrgico, que puede ir dirigido a enderezamiento del pene sin extirpación de la placa de fibrosis, extirpación del tejido fibrótico y enderezamiento, extracción de la fibrosis intra cavernosa e implante de prótesis de pene.

Aclaramos que si Usted posee un pene curvo no necesariamente significa que padece Peyronie, la gran mayoría de los hombres poseemos penes curvos y no nos afecta en nada esta situación. Solo si la curvatura es muy pronunciada, tanto que le causa dolor en la actividad sexual normal, o si posee erecciones dolorosas, debe considerar que tal vez padezca esta enfermedad. Recorra a un profesional, el problema puede ser de fácil solución.



Estas dos fotos son un claro ejemplo de penes curvos que **NO** padecen Peyronie.

La Fimosis

La fimosis es un pequeño problema anatómico del Prepucio (al que ya conocemos por la descripción del mismo en la sección Anatomía) que consiste en el cierre exagerado del mismo, impidiendo que este se deslice bien hacia atrás estando el pene erecto, y quede el glande totalmente o parcialmente cubierto.

Quiero destacar que esta descripción de la Fimosis es adecuada para un hombre ya desarrollado o casi. Un prepucio no retraible es muy normal en el varón pequeño (lo que no significa que sufra de fimosis), y no hay razón para sus padres de verlo como un problema, las adherencias que unen el glande en desarrollo al prepucio suelen en general ir desapareciendo hasta llegar el niño a aproximadamente los 2 años. Si tiene un hijo pequeño con estos síntomas no se preocupe, en todo caso para evacuar inquietudes acuda a su medico pediatra. Pero lo que si quiero recalcar es el **NO** forzar el prepucio de un bebe a retraerse antes de que adquiera la flexibilidad característica del mismo, la cual no posee en los primeros años de vida y desarrolla gradualmente, puede ser mucho mas perjudicial que beneficioso.

Hay diversos grados de fimosis siendo, el menos importante, aquel en que el prepucio se desliza bien pero queda el frenillo muy tirante y molesta al forzarlo hacia atrás. Este es muy común y el hombre suele descubrirlo bastante tarde.

El peor grado sería el caso en que, estando flácido el pene, no puede deslizarse para dejar el glande al descubierto. En este caso además es peligroso porque, forzarlo, podría suponer el estrangulamiento del glande (**Parafimosis**), problema que precisa de una operación quirúrgica urgente.



En la foto de la izquierda vemos un caso de **Fimosis**.

(Para ver la foto en un tamaño mayor, presione sobre la misma)

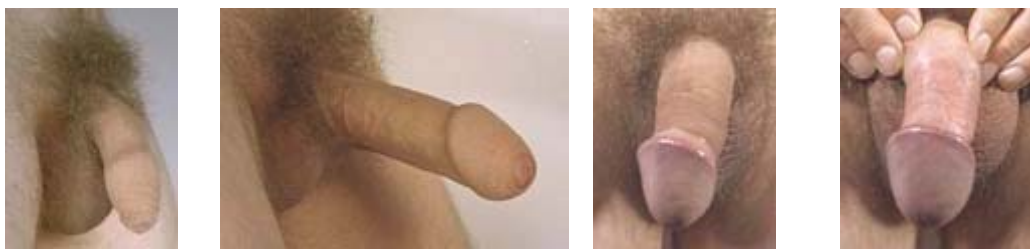
En este caso con el pene en estado de flacidez el prepucio puede ser retraído en su totalidad por lo que permite la higiene sin inconvenientes, ahora con el pene erecto, lo máximo que este puede retraerse es lo que muestra la fotografía.

Es importante destacar que el sujeto de la fotografía prefiere seguir en estas condiciones a ser circuncidado (única solución para su caso hasta el momento) va que para él esta condición

no representa un inconveniente mayor y considera que la circuncisión si lo sería.

La mayoría de los hombres tienen fimosis en alguno de sus grados, por lo que es importante, de cara a poder disfrutar con plenitud del sexo, que sea valorado por un médico y corregido, si fuese necesario, mediante una sencilla intervención.

Hay diversas maneras de operar este problema siendo, la intervención mas sencilla, el corte o alargamiento del frenillo y, la mas radical y *desafortunada*, la circuncisión, en la que se extirpa la totalidad del prepucio.



En esta serie de fotos vemos otro caso de Fimosis con posibilidad de retracción en estado de flacidez.
(Para ver las fotos en un tamaño mayor, presione sobre cada una)
En la primera vemos al pene flácido de apariencia completamente normal, en la segunda al pene erecto donde resalta claramente el glande debajo del prepucio presionándolo mas solo el extremo del mismo puede asomarse, y en las dos últimas vemos el pene flácido con el prepucio retraído parcial y totalmente.

Siempre que sea posible, es conveniente **conservar el prepucio**, ya destacamos mas de una vez su importancia, pues así se mantiene la sensibilidad en su totalidad y el placer sexual no sufre merma. La intervención quirúrgica apenas descubierto el inconveniente supone evitar otro problema, que es la incurvación (o convexidad) del pene hacia abajo, producida por el estiramiento del frenillo que termina por doblar el pene en erección. Si no se corrige pronto el pene quedará curvo aún después de liberado el Glande del frenillo corto (curvatura que puede corregirse en gran medida o por completo con nuestro ejercicio para enderezar el pene- ver Flex Nivel 2-).

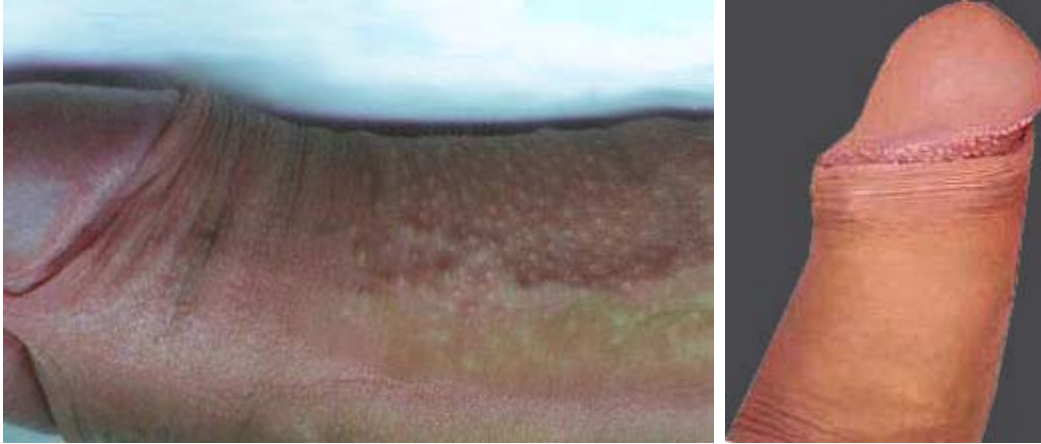
Otro motivo para corregir esta anomalía es de higiene y prevención de enfermedades. Entre el prepucio y el glande se acumula, diariamente, una secreción espesa que, en los que sufren fimosis, no es posible limpiar correctamente. Esto produce mal olor, posibles infecciones y, según algunos estudios, riesgo de padecer en el futuro algún tipo de cáncer de pene.

Corregirlo supone además evitar la posibilidad de que, por causa de una maniobra un poco brusca, se rompa el frenillo, con la correspondiente hemorragia que esto originaría. Como mencionamos en la sección Anatomía al hablar del frenillo es muy normal que el frenillo se corte en cierta medida con las primeras relaciones sexuales con algo de hemorragia pasajera sin importancia, ahora si se sufre una condición de fimosis el corte del frenillo puede llevar a una hemorragia mas importante que puede llevar a la necesidad de la sutura para detenerla, algo ya no tan agradable. Por esto si su frenillo queda muy tirante al desplazar el prepucio hacia atrás y llega a sentir molestias al hacerlo, consulte a un urólogo y evite futuros trastornos.

Siempre es MUY IMPORTANTE que le comente al médico la posibilidad de conservar su Prepucio, tanto por estética como por conservar todo el placer sexual.

Fordyce

Son pequeños puntitos (granitos) claros (blancos o color crema) dispersos en alguna sección de la piel del pene, a veces en la corona (base del glande) o en toda su superficie del cuerpo del pene aunque es mas raro. Son muy comunes y no debe preocuparse en lo más mínimo.



Suelen aparecer progresivamente, aunque uno los note cuando ya son numerosos. Son glándulas sudoríparas de un tipo solo hallado en la piel del pene y los genitales. Las mujeres también los pueden tener en la piel de sus labios vaginales. Son completamente inofensivos y suelen desaparecer tan misteriosamente como aparecieron. No existe un tratamiento eficaz para eliminarlos aunque algunos médicos suelen aconsejar lavar toda la zona con un jabón no graso dos veces por día, cosa que suele funcionar en algunos casos. Lo que NO se aconseja es apretarlos y tratar de sacarlos como si fuera acné, primero que no funciona y segundo puede traerle irritación y alguno puede llegar a infectarse.

Agradecimientos

Agradezco a toda la gente que hizo posible la realización de este manual, especialmente a **Manuel** quien me dio toda esta información.

A todos los que visitan mi sitio <http://kxfiles.cjb.net>, le agradezco de todo corazón, gracias a ustedes mi sitio se ha hecho muy famoso.

Agradezco tambien a todos los interesados en ayudar a mejorar mi sitio, a los que me han ayudado en las traducciones, a los que me han dado sus consejos, sus comentarios, sugerencias, testimonios, etc.

Gracias a mi amigo **Toni** el gran guitarrista que siempre me ha ayudado y apoyado en mis proyectos.

Gracias a **Luis Strickland** mi gran amigo, el fué el primer traductor que me ayudó, por el decidí hacer mi primer página, ya hace varios meses.

¡¡Gracias a Todos!!

Carlos A . Flores

Webmaster Kalifas Xfiles